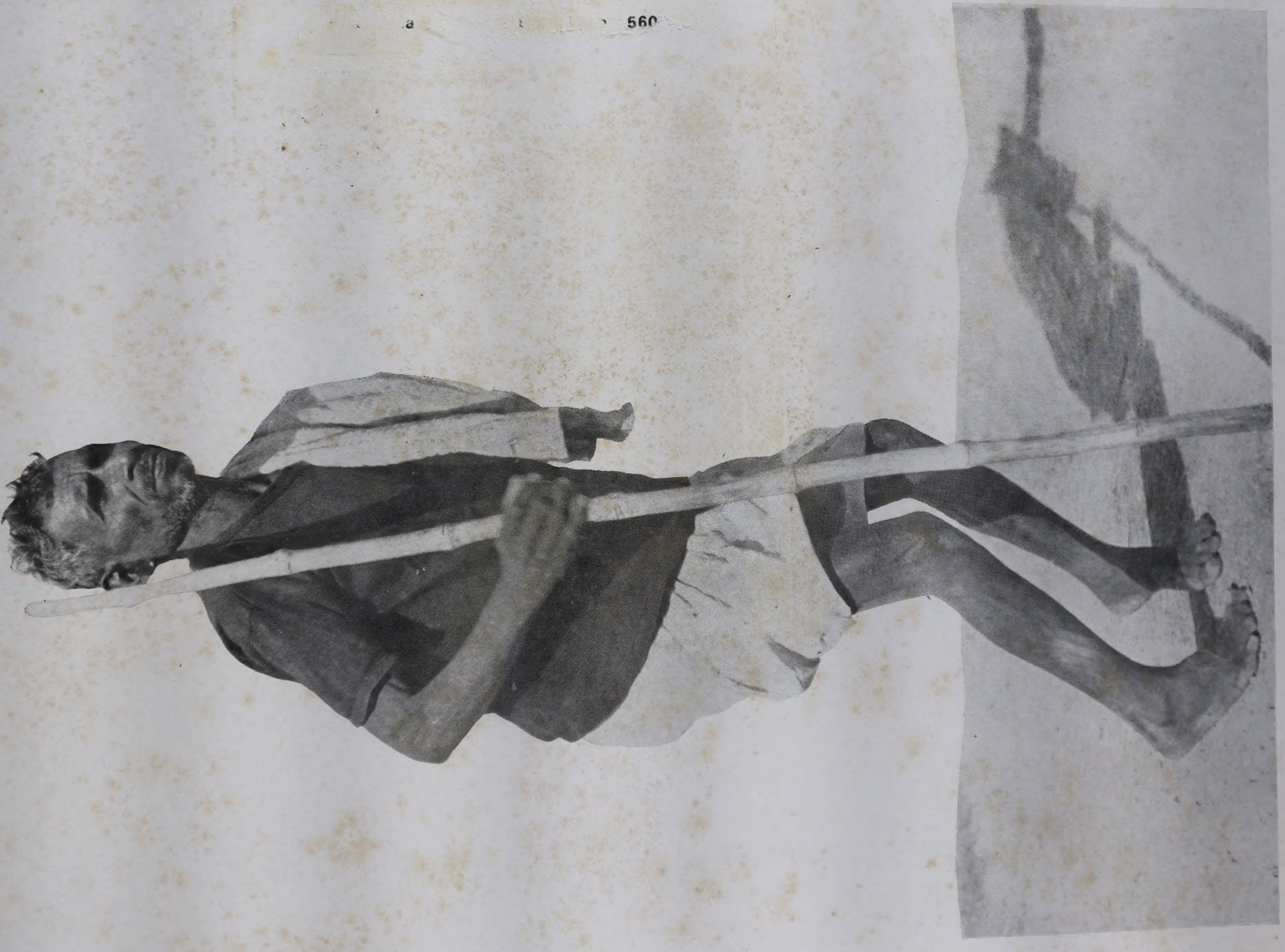
COMMUNITY HEALTH CELL
47/1, (First Floor) St. Marks Road,
Bangalore - 560 001.

लैथिरिज्म

1. यह आदमी **'मटरा का लंगड़ा'** है । डाक्टर इस बीमारी को **लैथिरिज्म** कहते हैं । यह बीमारी उन लोगों को होती है जो **मटरा** खाते हैं । बहुत से लोग मटरा को खेसरी दाल के नाम से भी पुकारते हैं ।
क्या आपने 'मटरा का लंगड़ा' को देखा है ?
क्या आपके गाँव में कोई ऐसा रोगी है ?
अगर हाँ, तो ऐसे रोगियों की संख्या कितनी है ?

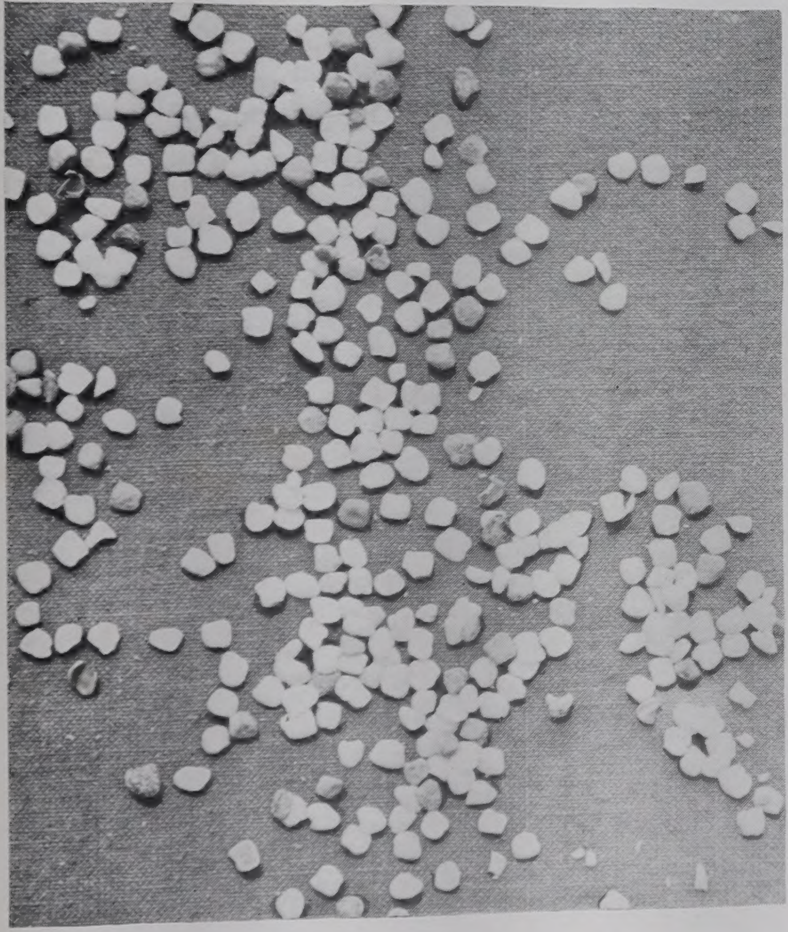


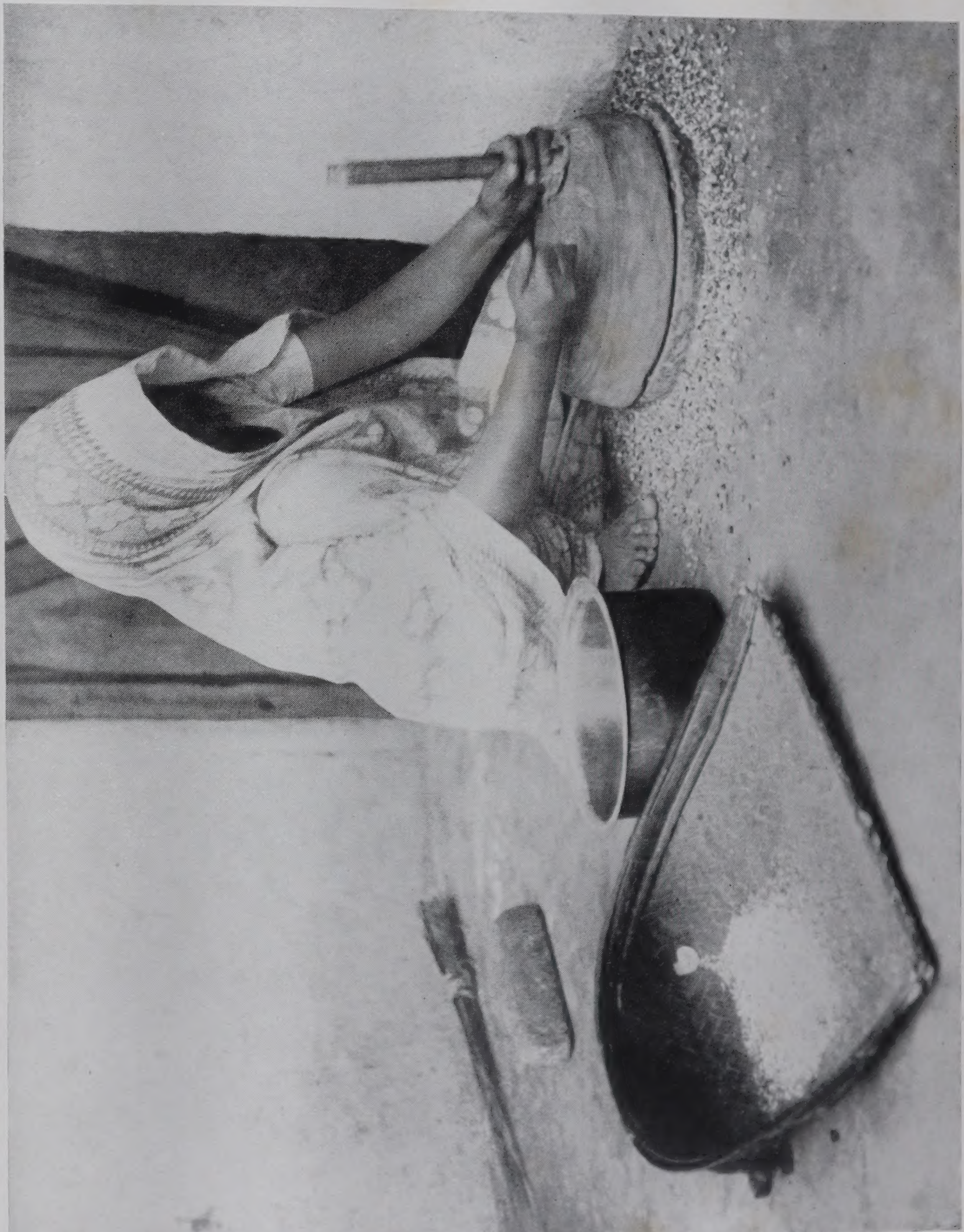
2. यह बीमारी बूढ़े, जवान, स्त्री, पुरुष, किसी को भी लग सकती है। आपमें से किसी को भी लैथिरिज्म रोग हो सकता है। इस रोग से व्यक्ति जीवन भर के लिए लंगड़ा हो जाता है। याद रखिए, अगर यह रोग हो जाए तो फिर इसे न कोई जादू-टोना ठीक कर सकता है और न दवा-दारू।

D220

COMMUNITY HEALTH CELL
47/1, (First Floor) St. Marks Road

3. **इस दाल में बी.ओ.ए.ए. नामक जहर होता है जिसका सीधा प्रभाव टांगों पर पड़ता है।** जब मटरा को काफी मात्रा में और काफी लंबी अवधि तक खाया जाय तो इसके जहर के कारण व्यक्ति लंगड़ा हो जाता है।





4. **ज्यादातर यह बीमारी गरीब लोगों को होती है—विशेष रूप से बंधक मजदूरों, लगुआ हरवारों को।**

क्या ऐसा नहीं ? अगर है तो क्यों ?
यह इसलिए होता है, क्योंकि :

- मटरा सस्ता किस्म का अन्न है।
- यह आसानी से हजम नहीं होता। इसके अलावा गेहूँ और जौ की अपेक्षा इससे भूख भी अच्छी तरह शांत होती है।
- कुछ लोग यह भी कहते सुने गये हैं कि मटरा का स्वाद बहुत अच्छा होता है।
- सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि मटरा की उपज उस समय भी ली जा सकती है जब सूखा पड़ा हो और बाकी फसलें पैदा न हो सकती हों। कह लीजिए कि यह अन्न गरीब को भूखों मरने से बचाता है। शायद इसीलिए कहा भी जाता है :

"मटरा की रोटी, मटरा की दार,
मटरा की पाती, राखन हार।"

जमींदार अपने खेतीहर मजदूरों को मजदूरी के रूप में मटरा देते हैं—विशेष रूप से तब जब सूखा या अकाल पड़ा हुआ हो।

5. लगभग एक महीना तक लगातार मटरा खाने के बाद लैथिरिज्म के प्रारंभिक लक्षण प्रकट होने लगते हैं। क्या आपमें से कोई बता सकता है कि ये लक्षण कौन-कौन से हैं ?

आमतौर से शुरू में पिंडली या जांघ के पिछले हिस्से में ऐंठन होती है जिसे लोडकस कहते हैं। कई लोगों को घुटनों और टखनों में धीमा-धीमा दर्द होने लगता है जो महीनों तक रहता है।

यदि ये लक्षण किसी में प्रकट हों तो उसे मटरा का इस्तेमाल फौरन बंद कर देना चाहिए। इस प्रकार बीमारी और अधिक नहीं बढ़ने पायेगी।

6. यदि प्रारंभिक लक्षण प्रकट होने के बाद भी कोई मटरा का सेवन जारी रखे तो कुछ दिनों के बाद उसकी टांगों पर बुरा प्रभाव पड़ेगा और वह लंगड़ा हो जाएगा। शुरू में व्यक्ति बड़े अजीब ढंग से चलता है, क्योंकि चलना उसके लिए बहुत कष्ट का काम होता है।

7. इस दशा में पहुँचकर उसे सीधा खड़ा होने के लिए लाठी का सहारा लेना पड़ता है ।

8. इतना होने पर भी अगर व्यक्ति मटरा का सेवन न छोड़े तो उसे जल्दी ही खड़े रहने के लिए एक की बजाय दो लाठियों का सहारा लेना पड़ेगा ।

COMMUNITY HEALTH CELL
47/1, (First Floor) St. Marks Road,
Bangalore - 560 001.

9. धीरे-धीरे हालत यहाँ तक बिगड़ जाती है कि उसके लिए लाठियों के सहारे भी खड़ा रहना मुश्किल हो जाता है। तब वह जमीन पर केवल रेंग सकता है।

10. **एक बार अगर बीमारी अपने भयंकर रूप में आ जाये तो फिर डाक्टर भी इसका इलाज नहीं कर सकता। इसलिए कि लैथिरिज्म का कोई इलाज नहीं है। व्यक्ति को सारी जिन्दगी लंगड़ा होकर गुजारनी पड़ती है। गरीब आदमी अगर अपंग हो जाये तो उसका जीवन दूभर हो जाता है। उनके लिए रोटी कमाना बहुत जरूरी है और वे रोटी तभी कमा सकते हैं जब वे पूरी तरह स्वस्थ हों।**

टांगों से बेजार आदमी अपने खेतों में कैसे काम कर सकता है ?

टांगों से बेजार स्त्री अपने घर की कैसे देखभाल कर सकती है ?

टांगों से बेजार बच्चा कैसे भाग-दौड़ और खेल सकता है ?

11. अपने को इस रोग से बचायें। लैथिरिज्म का भले ही कोई इलाज न हो, लेकिन इससे बचा जरूर जा सकता है। अपने आप को अपंग होनें से बचायें।

12. मजदूरी के रूप में केवल मटरा अन्न ही मत लें । मजदूरी या तो नकद लें या उसके बदले में मिला-जुला अन्न (बिर्रा) लें जिसमें **मटरा एक चौथाई से भी कम हो ।**

इस प्रकार मटरा के जहर का आप पर कोई असर नहीं होगा ।

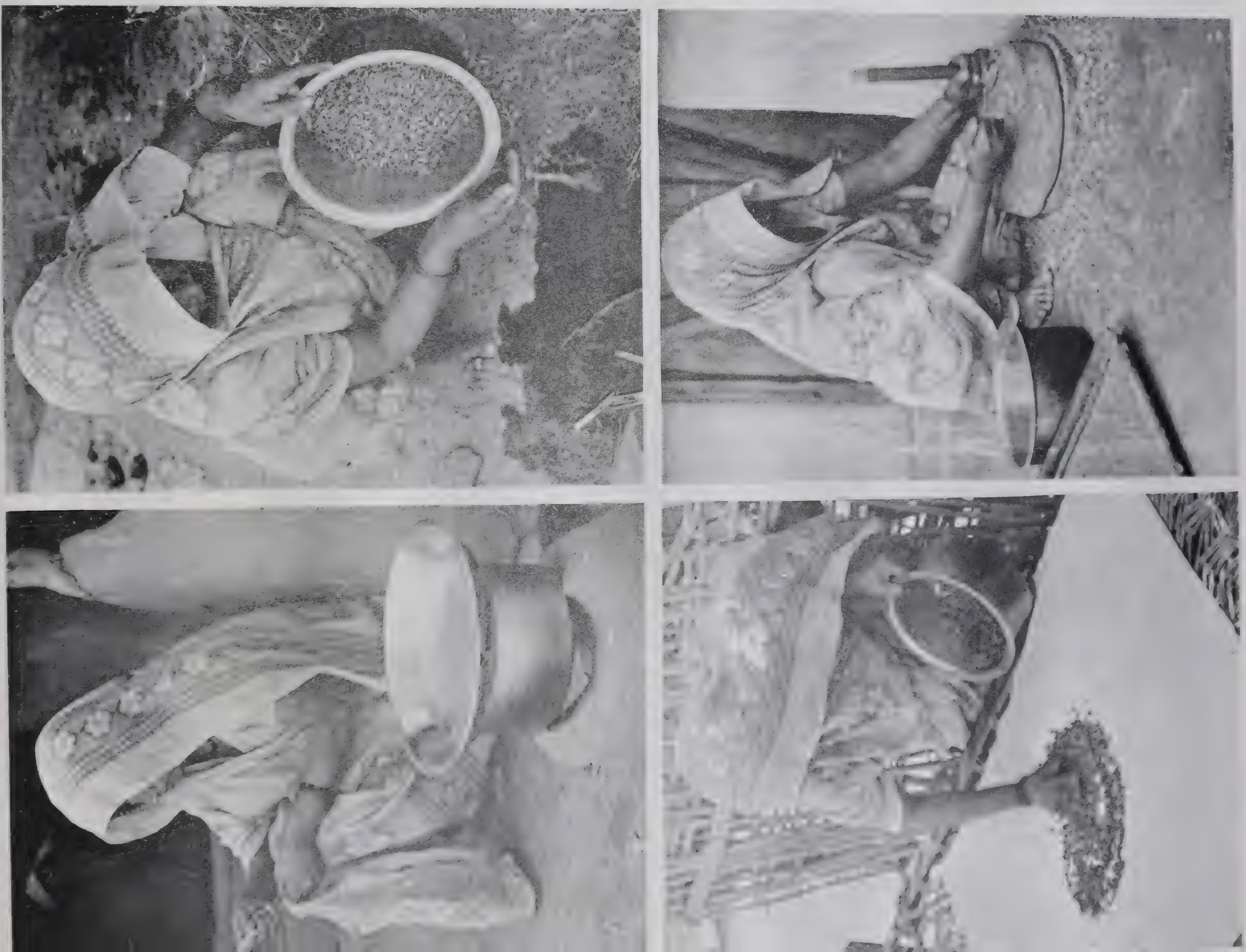
13. अगर आप दूसरे खाद्यान्न और दालें न खरीद सकते हों, **विशेष रूप से उस दशा में जब आपमें लैथिरिज्म के प्रारंभिक लक्षण प्रकट हो चुके हों,** तो सबसे पहले मटरा के विषैले पदार्थ को धोकर हटा लें। उसके बाद ही उसे पकाकर खायें।

इन तस्वीरों में विषैले पदार्थ हटाने का तरीका समझाया गया है जो कि बहुत ही आसान है। आप इसे घर में भी कर सकते हैं।

- मटरा को सबसे पहले ठंडे पानी से धो लें।
- फिर एक बर्तन में पानी भरकर उबाल लें।
- आग बुझा दें।
- अब गर्म पानी में मटरा मिला दें।

- मटरा को दो घंटे तक गर्म पानी में भीगा रहने दें । **इसे उबालिए मत ।**
- दो घंटे के बाद पहले वाले पानी को फैंककर मटरा को ठंडे पानी में धोयें ।
- तब मटरा को धूप में सुखा लें ।

- उसके बाद मटरा से जो जी में आये, बना सकते हैं । अब **यह मटरा बिल्कुल भी हानिकारक नहीं रहा ।** आप इसे अब जितना जी चाहे खायें, चाहे जितनी भी लंबी अवधि तक खायें, लेकिन आपको लैथिरिज्म रोग नहीं होगा ।



14. लैथिरिज्म से बचें और स्वस्थ रहकर जियें। दूसरों को भी यही पैगाम दें।

LATHYRISM

SCRIPT : Vikram Parchure

TRANSLATION : Prithviraj Monga

PHOTOGRAPHY & DESIGN : Vikram Parchure
3/45, Jangpura 'B'
N. Delhi 110014

PHOTOGRAPHS Courtesy : Dr. M.P. Dwivedi
S.S. Medical College
Rewa (M.P.) 486001

PUBLISHER : Voluntary Health Association of India
C-14 Community Centre
Safdarjung Development Area
N. Delhi 110016